

Ensalada de Pasta Rotini con Mango, Frambuesas y Arándanos Azules

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Los mangos, frambuesas, arándanos azules, espinaca y el queso feta hacen una versión colorida de la ensalada de pasta, con un equilibrio perfecto de un sabor agri dulce.

Ingredientes

- 1 **taza** pasta rotini integral, cruda (Ingrediente de la ensalada)
- 1 **mango** maduro (ingrediente de la ensalada)
- 1 **taza** frambuesas (ingrediente de la ensalada)
- 1 **taza** arándanos azules (ingrediente de la ensalada)
- 2 **tazas** espinaca tierna, fresca (ingrediente de la ensalada)
- 1/2 **taza** queso feta bajo en grasa (ingrediente de la ensalada)
- 3 **cucharadas** aceite de oliva extra virgen (ingrediente de la vinagreta)
- 2 **cucharadas** vinagre de frambuesa (ingrediente de la vinagreta)
- 1 **cucharadita** azúcar (ingrediente de la vinagreta)
- 1/4 **cucharadita** sal (ingrediente de la vinagreta)

Preparación

1. En un recipiente pequeño mezcle todos los ingredientes de la vinagreta y apártelos a un lado.
2. Hierva el agua y cocine la pasta rotini de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala y enjuáguela con agua fría.
3. Mientras se cocina la pasta, corte el mango en trozos, pelándolo y quitándole la semilla.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	NA	
Grasa total	NA	
Proteinas	12 g	
Carbohidrato	65 g	22%
Fibra dietetica	14 g	56%
Grasa saturada	NA	
Sodio	400 mg	17%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Vegetales	1/4 taza
Granos	1 onza
Lácteo	1/4 taza

4. Coloque los ingredientes de la ensalada en un tazón grande, rocíelos con la vinagreta y revuélvalos cuidadosamente.

Notas

Sugerencia para servir: Sírvese con un vaso de 8 oz de leche descremada.

Produce For Better Health Foundation